

# シリーズ『フレイル』 介護予防に直結！

基礎から学び**確実な支援**につなげよう

第6回

## ～精神・心理的フレイル編～ 研修会報告

この研修会は、フレイルの基礎知識を正しく学び「アセスメントや早期支援に活かす」「予防について適切な助言や指導を提供できる」「予防・対策を取り入れたケアプラン作成ができる」ことを目的として、R4年度よりシリーズで開催しています。シリーズ6回目の今回は『精神・心理的フレイル』について学び、多職種37名の方がご参加くださいました。

<開催日時> 2024年12月4日(水) 14時～15時30分

### 【総論 フレイルについて】

たけもと ともよ  
**竹本 朋代** 氏

姫路聖マリア病院  
リハビリテーション技術課  
理学療法士 健康運動指導士



### 【各論 精神・心理的フレイルについて】

のじま ともひろ  
**野島 伴浩** 氏

いつきリハビリテーション  
サービス 作業療法士  
兵庫県作業療法士会中播磨  
ブロック ブロック長



#### 主 な 内 容

#### 【 総論 フレイルについて】

1. 高齢化の現状
2. 高齢者の置かれている現状
3. フレイル とは
4. 高齢者とフレイル

#### 主 な 内 容

#### 【 各論 精神・心理的フレイルについて】

1. うつ病のはなし（従来のうつ、非定型うつ、  
老年期うつ、季節性うつ、BPSDとしてのうつなど）
2. 精神的フレイルを理解する方法
3. 接し方のテクニック

#### 総論「フレイルについて」POINT！

- 大きく3つの領域がある  
「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」  
「社会的フレイル」
- 自立と要介護状態の間に位置し、可逆性
- 早期発見・早期対応が重要

#### 各論「精神・心理的フレイルについて」POINT！

- 様々な精神的フレイルの状態は知識として理解はしても、対象者に当てはめない
- 声の質、距離、話す場所等を変えながら「相手にとって居心地のいい」環境を作る
- 支援者を増やしていく（ひとりで抱え込まない！）

### \*参加者の皆さまからの声をご紹介します\* (アンケートより一部抜粋)

- 話しかける自分の声について、トーンや音量を気にして、適切な距離感で対応できるようにしたい。
- 地域の高齢者の通いの場作りの参考になった。要介護にならにように予防していきたい。
- フレイルから健康な状態へ、をイメージしたケアプランの作成をおこなう。
- 状態を見極め、その人にあったプランや目標を考えたいと思った。
- 利用者の精神状況を把握し、状況に合った接し方や支援を行っていきたいと感じた。

今後も様々な研修会を企画しています！ぜひ、ホームページをご確認ください！